

WERSJA POPRAWIONA


Polish



Well Connected...

Dzięki nam znajdziesz możliwości poprawy swojego dobrostanu

North Lanarkshire, Well-informed: 0800 073 0918

Infolinia dla South Lanarkshire: 0330 3000 133

www.element.org.uk

Healthy
Reading 

Prosimy zwrócić uwagę, że wszystkie usługi promowane w tej ulotce są dostępne tylko w języku angielskim. W celu uzyskania pomocy tłumacza należy skontaktować się z każdą placówką pomocy indywidualnie na podany numer telefonu.

Wersja dla całego Lanarkshire

Spis treści

Przydatne kontakty (i numery telefonów w sytuacji kryzysowej)	3
Czym jest Well Connected?	4
Dla kogo jest Well Connected?	4
Jakie korzyści przynosi Well Connected?	5
Aplikacja Well Connected	5
Samopomoc	
Healthy Reading	6
Elament	8
Mind Matters	8
Calm Distress	9
Silvercloud	10
NHS Inform	11
Rejonowa poradnia terapii zajęciowej	12
Uważność	13
Making Life Easier (tylko North Lanarkshire)	14
Zajęcia	
Aktywność fizyczna i rekreacja	16
Zajęcia i spacerowanie na obszarach zielonych	18
Sztuka i kultura	19
Wokół pracy	
Porady dotyczące zatrudnienia	20
Remploy – Fair Start Scotland	21
Edukacja dorosłych	22
Wolontariat	24
Working Health Services Scotland	25
Porady finansowe	
Porady w kwestii zasiłków i długów	26
My Life My Money	27
Wsparcie lokalne	
Lokalne inicjatywy wspierające zdrowy styl życia	28
Więcej aktywności i serwisów	29

Przydatne kontakty

Aby uzyskać więcej informacji o zdrowiu i dobrostanie psychicznym, odwiedź stronę Element dla Lanarkshire: www.element.org.uk

Pamiętaj - jeśli Twoje problemy będą się utrzymywać lub uznasz, że pilnie potrzebujesz pomocy, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym. Można także uzyskać wsparcie następujących organizacji, zarówno w typowych godzinach pracy urzędów, jak i później.

North Lanarkshire: **Well Informed** – bezpłatny numer: **0800 073 0918**

Jeden numer dla regionu North Lanarkshire z informacjami o wszelkich świadczonych na tym obszarze lokalnych usługach. Program Well-informed również wspiera w korzystaniu z tych usług. Podczas pierwszej wizyty w danej instytucji może Ci towarzyszyć pracownik środowiskowy, aby Ci pomagać.

Infolinia dla South Lanarkshire – bezpłatny numer: **0330 3000 133**

Jeden numer dla regionu South Lanarkshire z informacjami o wszelkich świadczonych na tym obszarze usługach. Działa pon-pią: 10.00-14.00.

Samaritans – 116 123 (całodobowo)
www.samaritans.org

Breathing Space – 0800 83 85 87
(pon-czw, 18.00–2.00; pią 18.00 – pon 6.00)
www.breathingspace.scot



NHS24 – 111 (po godzinach pracy przychodni)
www.nhs24.com

Healthy Working Lives –
0800 019 2211
www.healthyworkinglives.com

Childline – 0800 11 11
(całodobowo)
www.childline.org.uk

NHS Inform – 0800 22 44 88
www.nhsinform.co.uk

Parentline Scotland –
0808 800 22 22
www.children1st.org.uk/parentline

National Debt Line Scotland –
0808 808 4000
www.nationaldebtline.co.uk/scotland

National Domestic Abuse Helpline – 0800 027 1234

Czym jest Well Connected?

Well Connected to program na terenie Lanarkshire, czasami opisywany jako społeczna recepta lub skierowanie środowiskowe. Nam i naszym znajomym łatwiej jest uczestniczyć i korzystać z aktywności i usług, jeżeli wiemy, że poprawiają nasz dobrostan, czyli to, co myślimy o sobie i naszym życiu. Program Well Connected obejmuje osiem obszarów i można skorzystać z więcej niż jednego:

- Aktywność fizyczna i rekreacja
- Wolontariat
- Zatrudnienie
- Sztuka i kultura
- Porady w kwestii zasiłków i długów
- Edukacja
- Healthy Reading i informacje o samopomocy w bibliotekach
- Kontrola Stresu poprzez program online Calm Distress

Ta publikacja zawiera informacje o każdym z tych ośmiu obszarów Well Connected oraz jak łatwo można z nich skorzystać.

Well Connected może pomóc!!

Dla kogo jest Well Connected for?

Dobrostan dotyczy tego, co myślimy i czujemy, czyli pewności siebie, radości z życia, zdolności do radzenia sobie z życiowymi trudnościami. Na nasz dobrostan wpływa wiele czynników - mieszkanie, praca, szkoła, relacje, miejsce zamieszkania i problemy finansowe.

Czasami wszyscy czujemy się zestresowani, zdołowani lub zmartwieni. Mogą nas też spotykać doświadczenia, z którymi trudno sobie poradzić. Czasami nie czujemy się ze sobą dobrze i nie wiemy dlaczego.

Program Well Connected jest dla osób, które mogą doświadczać objawów stresu i obniżonego nastroju, ale także dla tych, którzy chcą poprawić swoje zdrowie psychiczne i podejście do życia. W ramach programu Well Connected wszyscy pracownicy pracujący w tych 8 obszarach uczestniczyli w szkoleniu dotyczącym zdrowia psychicznego i dobrostanu.

Jakie korzyści przynosi Well Connected?

Wykazano, że programy Well Connected pomogły ludziom poprzez:

- Poprawę pewności siebie i samooceny
- Poprawę złego nastroju
- Zmniejszenie uczucia stresu
- Pomoc w radzeniu sobie z problemami skutkującymi obniżeniem nastroju, takimi jak problemy finansowe, samotność i bezrobocie
- Pomoc w rozwoju umiejętności pozytywnego radzenia sobie z trudnościami w życiu
- Zwiększenie możliwości kontaktów społecznych
- Naukę nowych i przydatnych umiejętności
- Zwiększenie poczucia przynależności do społeczności
- Zwiększenie liczby osób uczestniczących w zajęciach artystycznych, rekreacyjnych, edukacyjnych, wolontariacie, sporcie i innych zajęciach

Co dalej?

Program Well Connected może być punktem początkowym do poprawy naszego zdrowia psychicznego i dobrostanu. Ta ulotka zapewnia informacje, z których my oraz osoby nas wspierające możemy skorzystać, aby uzyskać dostęp do wszystkich dostępnych możliwości. Jeżeli sądzisz, że nadal potrzebujesz pewnego wsparcia, oprócz programu Well Connected, umów się na wizytę ze swoim lekarzem rodzinnym.

Jeżeli chcesz uzyskać więcej informacji o programie Well Connected lub ogólne informacje o zdrowiu i dobrostanie psychicznym, skontaktuj się z informacją na temat zdrowia psychicznego w Twojej okolicy:

- North Lanarkshire: Well Informed – **0800 073 0918**
Email: well-informed@samh.org.uk
- South Lanarkshire Infoline – **0330 3000 133**
Email: infoline@lamh.org.uk

Aplikacja Well Connected

Aplikację Well Connected App można bezpłatnie ściągnąć z App Store i Google Play Store – szukaj *Well Connected Lanarkshire*.

Program Healthy Reading ułatwia dostęp do ulotek, książek, płyt CD i DVD, e-booków, e-audiobooków i wsparcia online w kwestii zdrowia i dobrostanu psychicznego. Wszystkie biblioteki na terenie Lanarkshire posiadają zasoby, dzięki którym możemy nauczyć się, jak w pełni korzystać z życia, lepiej spać i zyskać większą pewność siebie i asertywność.

Healthy Reading może pomóc przezwycięzać i przełamywać problemy psychiczne, takie jak lęk, depresja, stres, demencja i ataki paniki. Mamy zasoby dla wszystkich grup wiekowych, w tym dla młodych ludzi, dorosłych i seniorów, a także pozycje dotyczące pozytywnego rodzicielstwa. Program rozszerzono także o tytuły dotyczące chorób przewlekłych, demencji, raka i wsparcia dla opiekunów.

BorrowBox

Dzięki usłudze BorrowBox będziesz mieć dostęp zarówno do e-booków, jak i e-audiobooków bezpośrednio na swoim urządzeniu w aplikacji BorrowBox. Aplikacja jest bezpłatna i można się do niej zalogować przy użyciu swoich danych bibliotecznych. Co miesiąc dodawane są nowe tytuły, więc książek nigdy Ci nie zabraknie, nawet po zamknięciu naszych oddziałów bibliotecznych. BorrowBox jest usługą dostępną całodobowo. Aby dowiedzieć się więcej o tej usłudze, odwiedź e-bibliotekę dla swojego rejonu:
North Lanarkshire – <https://culturenl.co.uk/elibrary> lub
South Lanarkshire – www.slleisureandculture.co.uk/info/57/e-books



Jak mogę wypożyczać pozycje??

Nie ma opłat za wypożyczenie materiałów z działu Healthy Reading. Twój lekarz rodzinny lub pracownik opieki społecznej może zasugerować konkretny tytuł, który byłby pomocny.

A jeżeli nie zapisałem(-am) się do biblioteki?

Aby zapisać się do biblioteki, wystarczy przynieść dwa dokumenty

tożsamości do najbliższej biblioteki, jeden ze swoim nazwiskiem i adresem, a drugi ze swoim podpisem lub zapisać się online i od razu wypożyczać e-booki, e-audiobooki i e-czasopisma.

- Rejestracja online **North Lanarkshire**:
www.culturenl.co.uk/elibrary/joinonline
- Rejestracja online **South Lanarkshire**:
www.sllclibrary.co.uk/cgi-bin/spydus.exe/MSGTR



SOUTH LANARKSHIRE
Leisure & Culture

We wszystkich bibliotekach istnieje sekcja Healthy Reading.

Dostawa do domu

Z dostawy do domu mogą skorzystać mieszkańcy, którzy są tymczasowo lub na stałe ograniczeni do przebywania w domu z powodu niepełnosprawności, niesprawności, choroby lub sprawowania opieki nad osobą z tymi schorzeniami.

North Lanarkshire: <https://culturenl.co.uk/libraries/your-library/home-delivery-service/>

South Lanarkshire: Aby uzyskać więcej informacji lub złożyć wniosek o dostawę książek z biblioteki w swoim rejonie, proszę zadzwonić pod numer: 01698 452143

Macmillan Volunteering Hub

W Lanarkshire działa sieć ośrodków informacji i wsparcia Macmillan oraz zajęć fizycznych dla osób chorujących na nowotwory. Możemy pomóc w dostępie do wsparcia finansowego, praktycznego i emocjonalnego, a także służyć wsparciem i informacją w kwestii innych aspektów związanych z diagnozą. Jesteśmy tutaj na dobre i na złe.



Więcej informacji, sprawdź strona internetowa dla Lanarkshire – <https://culturenl.co.uk/macmillan/>

Elament

Główna platforma online w Lanarkshire, zawierająca informacje o zdrowiu i dobrostanie psychicznym dla osób szukających wsparcia w związku z zaburzeniami zdrowia psychicznego. Niektóre z tematów::

- Zdrowie psychiczne
- Wykaz agencji
- Zasoby związane z samopomocą
- Promocja dobrostanu
- Lanarkshire Recovery Network
- Wiadomości
- Szkolenie
- Duchowość
- Remember Well

Strona internetowa Elament w Lanarkshire:

www.elament.org.uk



Mind Matters

Nowa strona internetowa w Lanarkshire zapewnia wysokiej jakości samopomoc w zakresie zdrowia psychicznego, dostępną przez jedno kliknięcie. Strona Mind Matters w Lanarkshire jest kompleksową platformą, stworzoną przez wydział psychologii służby zdrowia w Lanarkshire. Jej zadaniem jest przekazywanie opartej na dowodach wiedzy, porad i pomocy w zakresie zdrowia psychicznego osobom, które ukończyły 18 lat. Obejmuje to skomputeryzowaną terapię poznawczo-behawioralną (cCBT), z szybkim dostępem do kursów ze skierowania własnego, co obejmuje:

- Przestrzeń na odporność,
- Przestrzeń na sen,
- Przestrzeń wolną od stresu oraz
- Przestrzeń wolną od Covid-19.



Lanarkshire
mind matters

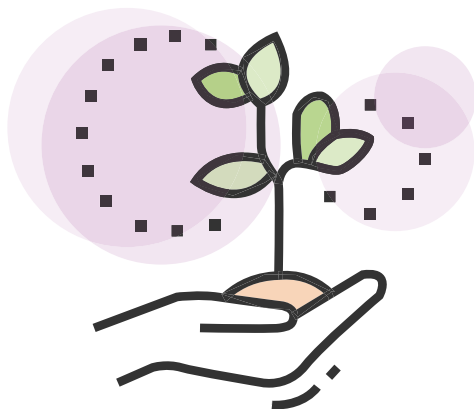
Znajdują się na niej linki do samopomocy w takich problemach, jak stany lękowe, depresja i ataki paniki, a także bezpłatne kursy i informacje online o tym, jak zachować dobrostan fizyczny i psychiczny. Kolejne zasoby są w trakcie opracowywania.

Strona będzie się zmieniać w ramach szerszego trendu zapewniania usług odstępných online podczas pandemii Covid i później.

www.lanarkshiremindmatters.scot.nhs.uk

Calm Distress

Calm Distress to nowy kurs online opracowany przez Wydział Psychologiczny służby zdrowia NHS w Lanarkshire, z którego można skorzystać we własnym czasie i w swoim tempie. Dotyczy rozumienia emocji i poprawy dobrostanu podczas pandemii Covid-19 i później.



Pandemia oznacza, że personel służby zdrowia nie może prowadzić zajęć ani grup w społeczności lokalnej tak jak kiedyś – ale możemy zapewniać wysokiej jakości pomoc psychologiczną online poprzez naszą stronę internetową Mind Matters w Lanarkshire.

Podczas pięciu przyjemnych sesji program Calm Distress pozwoli Ci opowiedzieć o codziennym stresie, rozpoznawać znaki ostrzegawcze u siebie oraz nauczyć się nowych sposobów na radzenie sobie z trudnymi myślami i uczuciami. Każde nagranie Calm Distress trwa około 20 minut i przekazuje dużo przydatnych informacji w czasie, jaki zajmuje wypicie filiżanki herbaty. Oprócz nagrań wideo są także broszury, które można ściągnąć i do których można zajrzeć, jeżeli chcesz: możesz to robić tak, jak Ci pasuje.

Możesz uzyskać dostęp do programu Calm Distress online poprzez Lanarkshire Mind Matters:

www.lanarkshiremindmatters.scot.nhs.uk/calm-distress-online-course-overview/

Kiedy zarejestrujesz się online, wyślemy Ci hasło dostępowe do kursu. Potem możesz odwiedzać stronę tak często, jak chcesz.

Silvercloud

SilverCloud zapewnia dyskretny i bezpieczny dostęp z każdego miejsca i w każdej chwili do programów online opartych na dowodach, które pomogą Ci nauczyć się technik, umożliwiających ograniczenie objawów stresu, stanów lękowych, obniżonego nastroju i depresji. W oparciu o terapię poznawczo-behawioralną, zasady uważności i pozytywną psychologię program SilverCloud jest bardzo interaktywny i elastyczny. Z programu można korzystać na komputerze lub laptopie. Można go także używać na telefonie komórkowym lub tablecie, aby zawsze mieć do niego dostęp.



W jaki sposób może mi pomóc?

SilverCloud pomoże Ci rozpoznawać i zmienić szkodliwy sposób myślenia, który może wpływać na Twoje emocje i uczyć się bardziej skutecznych sposobów rozwiązywania problemów.

Czym jest CBT?

CBT to terapia psychologiczna, która opiera się na relacjach pomiędzy myślami (poznaniem), zachowaniem i uczuciami. Terapia CBT uczy, jak rozpoznawać problemy i radzić sobie z nimi tu i teraz, a nie dotyczy przeszłości. Była szeroko badana i udowodniono, że działa szczególnie w przypadku depresji i stanów lękowych.

Jak używać SilverCloud?

Zalecamy korzystanie z SilverCloud 40 minut tygodniowo przez 6-8 tygodni o stałej porze, jeżeli możesz, około 3-4 razy w tygodniu przez około 10-15 minut, kiedy masz czas dla siebie, np. podczas przerwy na lunch, podczas jazdy autobusem, wieczorem, kiedy dzieci śpią. Jak w większości przypadków, postępy wymagają czasu i praktyki.

Dlaczego mam tego używać?

Wykazano, że programy SilverCloud znacznie poprawiają sytuację w przypadku stresu, stanów lękowych i depresji. Samodzielnie ustalasz tempo, nie zajmuje dużo czasu i nie musisz stawiać się na ustalone spotkania. Odwiedź stronę:

www.lanarkshiremindmatters.scot.nhs.uk/silvercloud-online-therapy/

NHS Inform

Znalezienie właściwych informacji dotyczących zdrowia i opieki ma wielki wpływ na utrzymanie dobrostanu. Udostępnienie wysokiej jakości, aktualnych informacji służy dokonywaniu pozytywnych wyborów.

NHS inform to specjalna platforma dla Szkocji, oferująca aktualne fakty dotyczące zdrowia, usług i kampanii. Zawiera także mnóstwo informacji dostępnych online, telefonicznie lub poprzez czata:

- badania i terapie
- choroby i schorzenia
- urazy
- zdrowe życie (w tym rzucanie palenia, badania przesiewowe i aktywny styl życia)
- opieka, wsparcie i prawa pacjenta



Jedną z wielu wspaniałych funkcji nowej strony internetowej jest możliwość personalizowania informacji, które są dla nas istotne, przy użyciu narzędzia 'Info for Me'. Można także nawiązywać kontakty i znajdować informacje o konkretnych chorobach na forach społecznościowych przy użyciu funkcji 'Health Unlocked'. Oczywiście, zawsze można porozmawiać z zespołem informacji medycznej przez telefon lub przy użyciu czata.

Odwiedź stronę: www.nhsinform.scot

Rejonowa poradnia terapii zajęciowej

Poradnie rejonowe to inicjatywa z zakresu terapii zajęciowej w obszarze zdrowia psychicznego, która łączy mieszkańców z lokalnymi jednostkami i aktywnościami, które mogą pomóc w poprawie zdrowia i dobrostanu psychicznego. Czucie się dobrze ze sobą i zdolność do życia w sposób, jaki chcemy, stanowią podwalinę dobrostanu i będą wyglądać inaczej u każdego. Poradnie rejonowe dają możliwość omówienia indywidualnych potrzeb i zainteresowań z terapeutą zajęciowym poprzez jednorazową wizytę w poradni w najbliższej okolicy. Będziemy wspierać Cię w korzystaniu z lokalnych usług i zajęć, z których możesz odnieść korzyść.

Porady obejmują także:

- Metody utrzymania dobrego zdrowia psychicznego poprzez uczestnictwo w wartościowej aktywności
- Jak zachować równowagę w ramach swoich ról i działań
- Jak rozpoznawać wczesne oznaki pogarszania się zdrowia psychicznego oraz jak sobie z nimi radzić
- Jak wprowadzać zmiany w stylu życia i zachowaniu
- Istotne zasoby i organizacje w społeczności, które mogą przynieść korzyść danej osobie, w oparciu o jej własne zainteresowania

Rejonowe poradnie terapii zajęciowej działają na zasadzie 'według potrzeb' - wizytę można odbyć osobiście, przez telefon lub online. Skontaktuj się ze swoją rejonową poradnią terapii zajęciowej, aby umówić się na wizytę, pod następującym numerem:

- **Cambuslang and Rutherglen**, Eastvale Resource Centre, 130A Stonelaw Road, Rutherglen, G73 2PQ; Tel: 01698 754100 – dorośli/seniorzy
- **Hamilton**, Regent House, 9 High Patrick Street, ML3 7JA; Tel: 0300 029 0043 – dorośli,, 01698 754530 – seniorzy
- **East Kilbride**, Hunter Health Centre, Andrew Street, G74 1AD; Tel: 01698 753947 – dorośli, 01698 753953 – seniorzy
- **Lanark** Health Centre, Woodstock Road, ML11 7DH; Tel: 01698 687585 – dorośli,, 01698 754420 – seniorzy

- **Airdrie** Community Health Centre, Reception 1A, 88 Graham Street, ML6 6BU; Tel: 01698 753003 – dorośli, 01236 638594 – seniorzy
- **Bellshill** Community Health Clinic, Greenmoss Place, ML4 1PS; Tel: 01698 575700 (option 7) – dorośli, 01698 755224 – seniorzy
- **Coatbridge**, Buchanan Centre, 126 Main Street, ML5 3BJ; Tel: 01698 754600/754601 – dorośli, 01698 753813 – seniorzy
- **Cumbernauld** Central Health Centre, N Carbrain Road, G67 1BJ; Tel: 01236 789902 – dorośli, 01236 784084/784085 – seniorzy
- **Motherwell**, Airbles Road Centre, 45–49 Airbles Road, ML1 2TP; Tel: 01698 755366 – dorośli, 01698 755370 – seniorzy
- **Wishaw**, Pather Clinic, Caledonian Road, ML2 0HZ; Tel: 01698 373294 – dorośli, 01698 354030 – seniorzy

Uważność

Uważność z Ten for Zen

Uważność to bycie świadomym tego, co dzieje się w chwili obecnej zarówno w naszym ciele, jak i wokół. Uważa się, że życie daną chwilą pomaga uzyskać spokój ducha i prawdziwe szczęście. Kiedy ćwiczymy uważność, możemy uspokoić umysł i to pozwala nam wyraźniej widzieć, co przynosi nam szczęście, a co powoduje cierpienie. Dzięki tej świadomości możemy podjąć pozytywne wybory, aby uzyskać spokój ducha i dobrostan zarówno dla siebie, jak i ludzi wokół nas.



TEN FOR ZEN

Informacje o nadchodzących bezpłatnych zdarzeniach z zakresu uważności można znaleźć na stronie www.tenforzen.co.uk/free-events.

Wiele artykułów z podpowiedziami, jak żyć uważnie, znajdziesz na www.tenforzen.co.uk/blog. Aby znaleźć więcej informacji o uważności, polub naszą stronę na Facebooku www.facebook.com/tenforzenscotland

Making Life Easier (tylko North Lanarkshire)

Serwis Making life easier jest dostępny całodobowo.

Kto może z niego korzystać?

Z serwisu może korzystać każda osoba mieszkająca w North Lanarkshire. Z serwisu może korzystać każda osoba, działająca w imieniu kogoś mieszkającego w North Lanarkshire. Mimo iż serwis dotyczy głównie dorosłych, niektóre z tych informacji mogą przydać się także młodzieży.

Czego dotyczy?

Jeżeli Ty lub Twój domownik lub osoba, którą się zajmujesz lub opiekujesz ma trudności z codziennymi zajęciami, które chcą lub potrzebują wykonać, ten serwis jest dla Ciebie.

Co oferuje?

Informacje

Możesz znaleźć informacje o lokalnych grupach samopomocy i organizacjach krajowych, które oferują wsparcie osobom, żyjącym z przewlekłymi chorobami lub niepełnosprawnością lub którzy coraz gorzej sobie radzą w miarę starzenia się. Niektóre informacje dotyczą chorób przewlekłych i niepełnosprawności, inne tego, jak być bezpiecznym i zdrowym w domu, a inne, jak poruszać się w lokalnej społeczności.

Porady

Możesz uzyskać informacje na wiele tematów dnia codziennego od specjalistów, którzy podpowiedzą, jak samodzielnie wykonywać codzienne czynności.

Dostęp do serwisu

Możesz uzyskać bezpośredni dostęp do serwisu, jeżeli przeprowadzisz samoocenę zgodnie z instrukcją. Możesz ją przeprowadzić dla siebie lub ktoś może to zrobić w Twoim imieniu. Osoba, która Ci pomaga, nie musi nawet mieszkać w North Lanarkshire.

Obecnie możesz uzyskać dostęp do szerokiego zakresu sprzętu i drobnych adaptacji w swoim domu, jeżeli zostaną uznane za niezbędne w wyniku ukierunkowanej samooceny. Rozwijamy nasz serwis, aby mieszkańcy mogli uzyskać dostęp do szerszego zakresu usług i wsparcia. Więcej informacji, odwiedź stronę www.makinglifeasier.org.uk

Jeżeli chcesz uzyskać więcej informacji lub otrzymać pomoc w skorzystaniu z serwisu, skontaktuj się z jednym z naszych konsultantów ds. informacji dla niepełnosprawnych 01698 274 418

Oświadczenie o prywatności
www.makinglifeasier.org.uk/Home/Privacy



Zajęcia

Aktywność fizyczna i rekreacja

Bycie aktywnym jest dla nas dobre i pomaga w utrzymaniu zdrowia i dobrostanu psychicznego i fizycznego. Pomaga nam poprzez zmniejszenie stresu, zwiększenie pewności siebie i poprawę nastroju, pomaga nam się skupić, wysypiać, wyglądać i czuć się lepiej. Pomaga także zmniejszyć ryzyko choroby serca, raka, demencji i cukrzycy.

North Lanarkshire

Jeżeli chcesz uzyskać dostęp do programu Well Connected w North Lanarkshire, aby zwiększyć swoją aktywność fizyczną, osoba skierowująca musi dla Ciebie wypełnić formularz Active Health Referral Form i wysłać do NL Leisure (Ośrodek Rekreacji w North Lanarkshire). Po otrzymaniu skierowania, wyślemy do Ciebie pismo z listą różnych aktywności fizycznych w North Lanarkshire, z których możesz korzystać i kroki, jakie należy podjąć, aby wziąć w nich udział.

Program Active Health w North Lanarkshire pozwala Ci przez 8 tygodni bezpłatnie i bez ograniczeń korzystać z siłowni, pływalni i grupowych zajęć fitness we wszystkich naszych placówkach. Możesz także skorzystać z dodatkowych 3 miesięcy członkostwa za 10 funtów miesięcznie w ramach naszego programu DD. Pracownicy naszych siłowni zorganizują wprowadzenie i powiedzą Ci, jaki będzie dla Ciebie najlepszy program. Pismo będzie także zawierać informacje o innych zajęciach fizycznych w North Lanarkshire, w tym o programie Get Walking Lanarkshire Health Walks oraz naszych programach Macmillan More.

Personel ośrodków sportowych porozmawia z Tobą na temat najlepszych dla Ciebie opcji, takich jak zajęcia fitness, siłownia, sport, zajęcia na świeżym powietrzu lub w społeczności. Umówią Cię na sesję wprowadzającą.

Będziesz mieć 8 tygodni bezpłatnego dostępu, a następnie możesz dołączyć jako członek (dostępne są zniżki). Proszę pamiętać, że na osobę przypada tylko jedno 8-tygodniowe członkostwo.

Oprócz 8 tygodni bezpłatnego i nieograniczonego korzystania z siłowni, pływalni i zajęć fitness w North Lanarkshire, będziesz mieć możliwość skorzystania z oferty 3 miesięcy członkostwa za cenę 10 funtów miesięcznie. Opcja zapisu na ten program będzie możliwa na początku bezpłatnego 8-tygodniowego okresu członkostwa. Zadzwoń do menedżera ds. zdrowia i dobrostanu w North Lanarkshire: 01236 341709

South Lanarkshire

Jeżeli chcesz skorzystać z programu Well Connected i zwiększyć swoją aktywność fizyczną, osoba skierowująca wypełni kartę 'Physical Activity Prescription' i wyśle ją do zespołu South Lanarkshire Leisure and Cultures (SLLC) Health Development Team w lokalnym ośrodku sportowym. Po otrzymaniu skierowania zespół SLLCs Health Development Team skontaktuje się z Tobą w ciągu 10 dni roboczych, aby omówić najlepsze dla Ciebie opcje, takie jak interwencje i programy zdrowotne, lokalne zajęcia fitness, siłownia, sport, zajęcia na świeżym powietrzu i terenach zielonych.

Niektóre z tych opcji są dostępne bezpłatnie lub ze zniżką, a także zapewniają bezpłatne wprowadzenie do siłowni Perfect Fit. Więcej informacji: www.slleisureandculture.co.uk.

Ośrodki sportu i rekreacji w Twojej okolicy:

- **Biggar Sports Centre:** 01899 221029 828488 / SL Lifestyles (Fairhill): 01698 456350 / Water Palace: 01698 459950
- **Blantyre Leisure Centre:** 01698 727800 • **Lanark SL Lifestyles:** 01555 666800
- **Carlisle Leisure Centre:** 01555 751384 • **Larkhall Leisure Centre:** 01698 881742
- **Coalburn Leisure Complex:** 01555 820848 • **Lesmahagow Sports Facility:** 01555 894127
- **East Kilbride – Dollan Aqua Centre:** 01355 260000 / Duncanrig Sports Centre: 01355 248922 / John Wright Sports Centre: 01355 237731 • **Rutherglen SL Lifestyle (Eastfield):** 0141 642 9500
- **Forth Sports and Community Centre:** 01555 812058 • **Strathaven Leisure Centre:** 01357 522820
- **Hamilton – Jock Stein Centre:** 01698 805055 • **Uddingston Sports Centre:** 01698 805055

Zajęcia i spacery na obszarach zielonych

Istnieją mocne dowody na to, że spędzanie czasu na łonie natury jest dobre dla ciała i umysłu. Do tych aktywności należą spacery, jazda na rowerze, praca w ogrodzie, wolontariat, nauka i zabawa na świeżym powietrzu. W Lanarkshire istnieje wiele opcji aktywności na terenach zielonych:



Get Outdoors
Lanarkshire

North Lanarkshire

Greenspace Development (North)

Tel: 01698 402060

Strona internetowa: www.northlanarkshire.gov.uk – szukaj

Greenspace Diary

Email: greenspace@northlan.gov.uk

Facebook: www.facebook.com/nlccountryparks

South Lanarkshire

Countryside & Greenspace Services (South)

Tel: 01698 426213

Strona internetowa: [www.southlanarkshire.gov.uk/info/200166/](http://www.southlanarkshire.gov.uk/info/200166/getting_outdoors)

getting_outdoors

Email: cag@southlanarkshire.gov.uk

Facebook: www.facebook.com/CountrysideRangers

Proszę skontaktować się z organizacjami zajmującymi się aktywnością na terenach zielonych, aby dowiedzieć się, w jaki sposób i kiedy wrócą do organizowania zajęć.

Get Walking Lanarkshire

Krótkie, spokojne spacery w Lanarkshire prowadzone przez przeszkolonych ochotników.

Nie ma konieczności rezerwacji - wystarczy przyjść w wygodnym obuwiu.

Tel: 01698 402077 / Telefon komórkowy: 07903 358424

Email: getwalkinglanarkshire@northlan.gov.uk

Facebook: www.facebook.com/getwalkinglanarkshire



Get Walking
Lanarkshire

Sztuka i kultura

Kultura i sztuka odgrywają istotną rolę w ulepszaniu i wspieraniu naszego zdrowia i dobrostanu psychicznego. Robienie rzeczy, które nas cieszą, pomaga zwalczyć stres. Wykazano, że bycie kreatywnym i nauka nowych rzeczy są niezwykle ważne, abyśmy mogli jak najwięcej korzystać z życia. Może to zwiększyć pewność siebie i samoocenę i pozwala nam spotkać ludzi o podobnym nastawieniu, jednocześnie zdobywając nowe umiejętności.

Co robić?

Aby uzyskać dostęp do kultury i sztuki poprzez program Well Connected, skontaktuj się z:

North Lanarkshire

Zadzwoń na infolinię North Lanarkshire
Arts General Enquiry Line: 01236 632828



Możesz omówić lokalne grupy artystyczne, które Cię interesują i zapisać się na zajęcia artystyczne w North Lanarkshire.

Możliwe są zniżki i dotacje w odniesieniu do zajęć w NL, proszę skontaktować się z infolinią Arts General Enquiry Line, aby dowiedzieć się więcej o obowiązujących zasadach.

Odwiedź stronę internetową, aby uzyskać więcej informacji o lokalnych zajęciach artystycznych w Twojej okolicy:

www.culturenl.co.uk/arts

South Lanarkshire

Zadzwoń do lokalnego centrum:

- **East Kilbride Arts Centre** – 01355 261000
- **The Town House Hamilton** – 01698 452299
- **Lanark Memorial Hall** – 01555 667999
- **Rutherglen Town Hall** – 0141 613 5700



Wokół pracy

Porady dotyczące zatrudnienia

Wartościowa i przydatna praca może poprawić zdrowie psychiczne i dobrostan. W Lanarkshire działa wiele agencji, które pomagają w zdobyciu pracy. Mogą Ci pomóc, jeżeli masz jakiegokolwiek zastrzeżenia dotyczące pracy i wspierać Cię w powrocie do pracy lub pozostaniu w miejscu pracy. Porozmawiasz z osobą, która pomoże Ci polepszyć swoje perspektywy zawodowe, odświeżyć umiejętności i poprawić ogólny stan zdrowia i dobrostan.

Otrzymywane wsparcie będzie zależne od Twoich potrzeb, ale może obejmować:

- Pomoc pracownika kluczowego
- Indywidualne wsparcie i poradę
- Dostęp do szkoleń i wsparcie w uzyskaniu kwalifikacji
- Dostęp do ogłoszeń o pracę i pomoc w poszukiwaniu pracy
- Pomoc w zakresie zasiłków i wyliczenie, czy nie korzystniej będzie pracować
- Wsparcie w radzeniu sobie z chorobą

Co robić?

North Lanarkshire

Tel: North Lanarkshire's Working – **0800 0730 226**

Email: Northlanarkshiresworking@northlan.gov.uk

Odwiedź stronę: www.northlanarkshiresworking.co.uk

South Lanarkshire

Aby porozmawiać z kimś o pracy lub szkoleniu...

Tel: Employability Service w regionie South Lanarkshire –
0303 123 1015

Email: Employability Service w regionie South Lanarkshire –
employability@southlanarkshire.gov.uk

Tel: Routes to Work South Ltd – **0800 731 0444**

Remploy – Fair Start Scotland

Każda osoba, która aktualnie pozostaje bez pracy i nie uczy się w pełnym wymiarze godzin (dla celów tego programu nauka w pełnym wymiarze oznacza więcej niż 12 godzin) może uzyskać dostęp do Fair Start Scotland. Wsparcie trwa do 12-18 miesięcy w trakcie bezrobocia, a następnie kolejne 12 miesięcy wsparcia w pracy. Udział jest całkowicie dobrowolny i nie będzie mieć wpływu na zasiłki.

Program skupia się na indywidualnej osobie i przeszkodach na jej drodze. Jego celem jest odświeżenie lub podkreślenie wszelkich umiejętności, która taka osoba posiada lub których potrzebuje, w celu dokonania zwrotu w karierze zawodowej lub spełnienia obecnych celów zawodowych.



Można uzyskać dostęp do rozwoju osobistego, opłaconych kursów, zwrotu kosztów sprzętu i podróży w razie potrzeby, będące wsparciem w celu utrzymania miejsca pracy.



Mamy dostęp do wielu pracodawców z wielu branż. Jesteśmy w stanie szczerze z nimi porozmawiać, aby upewnić się, że uczestnicy otrzymają pełne wsparcie podczas pracy.

Program Remploy działa w North i South Lanarkshire, a także w Tayside (Dundee, Angus, Perth & Kinross). Program Fair Start Scotland jest dostępny w całej Szkocji (realizowany przez różne organizacje w innych rejonach).

Skontaktuj się z nimi dzisiaj, aby uzyskać więcej informacji - zadzwoń pod numer **0300 456 8050** (stawka lokalna) lub wyślij email **remployScotland@remploy.co.uk**

Edukacja dorosłych

North Lanarkshire

Nauka nie musi kończyć się razem ze szkołą. W North Lanarkshire jest wiele możliwości nauki umiejętności cyfrowych. Nauka nowych umiejętności lub uczestnictwo w szkoleniach może umożliwić Ci spróbowanie czegoś nowego, spotkanie nowych osób i zwiększenie swoich umiejętności. Może Ci to pomóc pokonać stres poprzez zwiększenie pewności siebie i samooceny oraz otwarcie się na nowe życiowe szanse.

Co robić?

Aby skorzystać z oferty edukacji w zakresie umiejętności cyfrowych, należy odwiedzić centra LogintoLearn w bibliotece w Coatbridge, Cumbernauld, Motherwell lub Wishaw. Personel biblioteki przeprowadzi i przedstawi lokalne opcje edukacji. Może to obejmować kursy online lub nieformalny coaching i wsparcie.



W bibliotekach każdy może także skorzystać z ogólnodostępnych komputerów, wartościowych informacji o zdrowiu, szukać pracy i złożyć wnioski o zasiłek. W powyższych bibliotekach osoby bez umiejętności cyfrowych, które chcą złożyć wnioski o zasiłek, mogą uzyskać pomoc.

Serwis samorządowy Community Learning and Development Service w North Lanarkshire dysponuje lokalnymi zespołami, które zapewniają przyjazne, kreatywne i wciągające opcje edukacji dla dorosłych i rodzin na terenie North Lanarkshire.

Aby uzyskać dostęp do edukacji dla dorosłych, skontaktuj się z
Tel: NLC Community Learning and Development Lifelong Learning –
01236 812598

South Lanarkshire

Nauka nie musi kończyć się razem ze szkołą.

W Lanarkshire jest wiele możliwości nauki.

Nauka nowych umiejętności lub uczestnictwo w szkoleniach może umożliwić Ci spróbowanie czegoś nowego, spotkanie nowych osób i zwiększenie swoich umiejętności. Może Ci to pomóc pokonać stres poprzez zwiększenie pewności siebie i samooceny oraz otwarcie się na nowe życiowe szanse.



Wydział Community Learning and Home School Partnership Services w South Lanarkshire dysponuje lokalnymi zespołami, które zapewniają kreatywną i wciągającą edukację dla wszystkich dorosłych i rodzin na terenie South Lanarkshire.

Aby uzyskać dostęp do edukacji dorosłych, należy skontaktować się z wydziałem Youth, Family and Community Learning Service, którego personel przeprowadzi wstępną ocenę i omówi lokalne możliwości edukacji. Może to obejmować edukację lokalną lub e-naukę.

Tel: Youth, Family and Community Learning Service – 01698 **452366**

Wolontariat

Poświęcając czas na wolontariat w swojej społeczności, nie tylko pomagasz innym i zmieniasz świat, ale także pomagasz sobie rozwijać umiejętności, pewność siebie, perspektywy zatrudnienia, zdrowie i relacje. Wolontariat to także wspaniały sposób na spotkanie nowych osób i świetną zabawę. Może Ci także pomóc w zdobywaniu doświadczenia, bez takiej samej presji, jak w przypadku płatnej pracy zawodowej.

W rejonie Lanarkshire jest cały szereg różnych opcji wolontariatu. Od pracy z dziećmi po pomoc starszym lub niepełnosprawnym, od sportu i aktywności na powietrzu po pracę biurową i administracyjną, możesz mieć pewność, że w lokalnej społeczności znajdziesz możliwość wolontariatu, pasującego do twoich zainteresowań, dostępności i sytuacji osobistej.

Konsultanci ds. rozwoju wolontariatu służą pomocą, aby porozmawiać o zaangażowaniu w wolontariat, uwzględniającym Twoje osobiste zainteresowania, umiejętności, doświadczenie, problemy ze zdrowiem oraz wszelkie inne istotne informacje. Następnie doradca we współpracy z Tobą określi odpowiednią opcję wolontariatu dla Ciebie.

Osoby zainteresowane wolontariatem mogą także przeszukiwać dostępne obecnie opcje w North Lanarkshire, odwiedzając poniższe strony.

North Lanarkshire

Voluntary Action North Lanarkshire

Tel: 01236 748011

Email: dutyofficer@vanl.co.uk



South Lanarkshire

Voluntary Action South Lanarkshire

Tel: 01698 300390

Email: volunteer@vaslan.co.uk



Working Health Services Scotland

Organizacja Working Health Services Scotland pomaga ludziom utrzymać pracę lub wrócić do pracy, jeżeli wystąpi u nich choroba lub niesprawność. WHSS pomaga pracownikom w małych i średnich firmach (SME), liczących poniżej 250 pracowników.

Organizacja Working Health Services Scotland pomaga pracownikom lepiej poznać swoją chorobę i nauczyć się z nią żyć. Obejmuje to osoby z chorobami o łagodnym lub umiarkowanym nasileniu, doświadczających stresu lub lęku, z którym nie mogą sobie poradzić, lub osoby cierpiące na przewlekły ból itp. Interwencje mogą obejmować dostęp do fizjoterapii, terapii zajęciowej, terapii oraz wsparcia w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.

WHSS zapewnia spersonalizowane i aktualne wsparcie w powrocie do pracy. Obejmuje to usługi w zakresie zdrowia, zatrudnienia i szerszego wsparcia socjalnego. Wsparcie odbywa się telefonicznie. W ramach oceny zostaną omówione problemy ze zdrowiem i klienci otrzymają pomoc, aby skorzystać z najwłaściwszych form wsparcia jak najszybciej.

Osoby zainteresowane skorzystaniem z tego serwisu mogą zadzwonić pod bezpłatny numer:

0800 019 2211

Porady finansowe

Porady w kwestii zasiłków i długów

Problemy finansowe mają negatywny wpływ na nasze zdrowie i dobrostan psychiczny. W Lanarkshire działają specjalistyczne placówki, które pomagają w problemach finansowych i udzielają porad w zakresie zasiłków i długów.

Aby uzyskać porady w kwestii zasiłków i długów...

North Lanarkshire

Your Money

Zostanie przeprowadzona bezpłatna i poufna ocena. W ramach oceny zostaną określone kluczowe problemy i wymagane wsparcie. Można uzyskać wsparcie w zakresie:

- Porad dotyczących zasiłków, długów, finansów, maksymalizacji dochodu oraz edukacji finansowej
- Porady mieszkaniowe
- Porady w sprawach konsumenckich, socjalnych i prawnych
- Porady w zakresie pracy, bezrobocia i zwolnień
- Rzecznictwo i reprezentacja
- Porady dla lokalnych firm
- Opcje taniego kredytu

Tel: 01698 403170

yourmoney

Financial Inclusion Team

Już przed Covidem, samorząd North Lanarkshire prowadził serwis pierwszego kontaktu, aby zajmować się wszystkimi zapytaniami przez telefon i online oraz skierowaniami dotyczącymi zasiłków i długów. Ten serwis nadal udziela poufnej porady i wsparcia, nawet po naszym powrocie do bezpośrednich spotkań z użytkownikami.

Proszę skontaktować się z Zespołem Włączenia Finansowego (Financial Inclusion Team) bezpośrednio.

Tel: 01698 332551

Email: FIT@northlan.gov.uk

South Lanarkshire

Serwis doradczy Money Matters

Możesz uzyskać porady w kwestiach związanych z zasiłkami i długami, w razie konieczności możesz także umówić się na spotkanie z doradcą.

Organizacja Money Matters może pomóc w następujących kwestiach:

- Sprawdzenie, czy otrzymujesz wszystkie zasiłki, do jakich masz prawo
- Wypełnianie formularzy i pomoc w procedurze starania się o zasiłki
- Sprzeciw wobec wydanych decyzji i reprezentacja przed trybunałem odwoławczym
- Pomoc w problemach z długami, polegająca na wyjaśnieniu dostępnych opcji i wspieraniu w ramach wybranej opcji, np. negocjacji zmniejszenia rat z wierzycielami



Tel: **0303 123 1008**

Email: moneymatters.advice@southlanarkshire.gov.uk

My Life My Money

Aplikacji My Life My Money mogą używać osoby dotknięte redukcją zasiłku lub innymi problemami finansowymi lub wspierający je specjaliści.



Celem tej aplikacji jest ułatwienie znalezienia niezbędnej pomocy, zwłaszcza w czasach kryzysu.

Odwiedź stronę:

www.nhslanarkshire.scot.nhs.uk/services/financial-inclusion/

Wsparcie lokalne

Lokalne inicjatywy wspierające zdrowy styl życia

Oprócz programu Well Connected, można skorzystać z wielu zajęć i sesji wsparcia z zakresu zdrowia i dobrostanu, prowadzonych przez lokalne inicjatywy z obszaru zdrowia. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z lokalną organizacją (dane poniżej).

North Lanarkshire

Getting Better Together (GBT) Shotts – www.gbtshottshlc.org.uk

Shotts Healthy Living Centre, Kirk Road, Shotts ML7 5ET

01501 825 800

Orbiston Neighbourhood Centre

Busby Road, Bellshill ML4 2BW; 01698 842 215

YMCA Bellshill and Mossend

Main Street, Bellshill ML4 1AB; 01698 747 483

South Lanarkshire

Clydesdale Community Initiatives – www.cciweb.org.uk

Langloch Farm, Hyndford Road, Lanark, ML11 9TA; 01555 664 211

Healthy n Happy Community Development Trust

www.healthynhappy.org.uk

Aspire Building, 16 Farmeloan Road, Rutherglen, G73 1DL

0141 646 0123

Healthy Valleys – www.healthyvalleys.org.uk

Lockhart Community Hub, Whitelees Road, Lanark, ML11 7RX;

01555 662 496

Tenants Association of Coatshill and Thornhill (TACT) Community Hall

88 Hillview Drive, Blantyre G72 9EF; 01698 327 783

Więcej aktywności i serwisów

Locator to platforma online do wyszukiwania organizacji z trzeciego sektora, dostępnych na terenie Lanarkshire.

North Lanarkshire

Odwiedź stronę: www.locatornl.org.uk

South Lanarkshire

Odwiedź stronę: www.locator.org.uk



Uwagi



Numer katalogu: CAT397

Data publikacji: 2023

Wersja: 3

Aby zamówić więcej materiałów dotyczących Well Connected, proszę skontaktować się z: susan.mcmorrin@lanarkshire.scot.nhs.uk
Oświadczenie o prywatności: www.nhslanarkshire.scot.nhs.uk/data-protection-notice/



Part of the Department
for Work and Pensions



SOUTH LANARKSHIRE
Leisure & Culture

